

# 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

園庭の桜が咲きはじめました。今日から新年度がスタートします。朝の給食室には、「ごはんはなあに？」と元気な声が聞こえてきます。またひとつお兄さん・お姉さんになり、嬉しそうなお子様たち。今年度も子どもたちを見守りながら健康に育つように、また、さまざまな食に関する体験を通して、生きる力や食べることに興味を持てるように、安全でおいしい給食づくりをしていきたいと思っております。

### 給食室の職員

足立恭子《管理栄養士》・和田千紗《栄養士》  
岡田淳子《調理師》・木下泰《調理師》・御庄紀子《調理師》

1年間よろしくお願ひします

## 食材の旬ってなあに？

日本には四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを『旬』とよびます。『旬』の食材は、新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体の不調をカバーしてくれる効果が期待できる成分も多く含まれています。献立にも、『旬』の食材を取り入れ、子どもたちが自然の恵みや四季の変化を感じながら生活できたらと思っています。

## 給食づくりで大切にしていること

### 2週間サイクルメニューの献立

瀬川保育園の給食は2週間サイクルメニューで提供しています。1回目は食べにくかった食材も2回目には食べられるようになってほしいとの願いを込めています。

### 出汁へのこだわり

天然のだし（昆布・にぼし・かつお）を使っています。素材の味を生かして、薄味を心がけています。

### 安心・安全な食材を選ぶ

給食の主食は五分づき米を使っています。（4月は新しい子どもたちも食べやすいように白米です）五分づき米は、白米に比べ、栄養が豊富に含まれていることや噛む力をつけてほしいと思い提供しています。野菜や果物・肉・魚類は西日本を中心とした国産のものを使用しています。食材の産地は、給食室横のメニューが書かれているボードの下に展示しています。年に1回、給食の放射能検査も賛面市が行っています。

### 食材にふれる

子どもたちが食材に触れる機会がもてるように次の日に使用する野菜の皮むきなどを行っています。また、カウンター前に食材を展示している日もありますので、子どもと一緒に重さや感触を体験してください。食材にふれるなど色々な活動を通して、食べる意欲につながるように、給食づくりにとどまらず、保育と連携し、食育活動に取り組んでいきます。

### 給食サンプル・「きょうのきゅうしょく」の展示

その日の子どもたちが食べた給食とおやつを給食室のカウンターの右側に展示しています。

お迎えのときに、子どもと一緒にご覧ください。サンプルは3歳児クラスの量を目安にしています。

離乳食は、0歳児クラスの前に展示していますので、そちらをご覧ください。

また、給食のサンプルの横に、その日の給食で大切にしていること、子どもの様子や食材の豆知識などを書いた「きょうのきゅうしょく」を掲示していますサンプルと一緒に読んでみてください。

### いつでも給食室の中をみることが出来る環境づくり

子どもたちが給食室の中を見えるようにカウンターを低くしました。作っている人や様子、匂い・包丁の音、大きな鍋からのゆげが見えるのは、自園調理ならではの外遊びから部屋に帰る途中に、給食室の窓を開けるのは毎日の日課になっているほどです。「いいにおいがする」、「何切ってるの?」と興味津々です。五感を使って、子どもたち自身で色々なことを感じ、作っている人、食材に感謝する力もつけていけたらと思います。